

หลักการทำสมาธิเบื้องต้น



ธรรมานุโมทนา

การงานใด ๆ ทั้งเล็กทั้งใหญ่ที่บุคคลทำในชีวิต ต้องมีการเริ่มต้นวางแผนให้ดี ใช้ปัญญาพิจารณาก่อนแล้วจึงทำ ดำเนินไปโดยมีสติกำกับชื่อว่าไม่ประมาท ปัญญาพิจารณาในสิ่งที่ทำอยู่ว่า สิ่งนี้ควรสิ่งนั่นไม่ควรจึงเป็นผล เมื่อทำก็มีสติรู้อยู่ว่ากำลังทำ การงานมีกุศลกรรมเป็นอาทิ อันผู้มีสติและปัญญาทำให้สำเร็จได้ง่าย สติเป็นพื้นฐานอันตั้งไว้มั่นคงแล้ว ปัญญาพิจารณาในสิ่งที่ทำ การงานที่ทำหรือกุศลที่ประกอบย่อมสำเร็จในที่สุด การฝึกให้ใจตั้งมั่นโดยอุบายต่าง ๆ ที่ประกอบด้วยสติคือรู้ตัว ปัญญาพิจารณาเห็น เมื่อใจตั้งมั่นได้ชื่อว่าสมาธิ แม้การงานที่ทำอยู่ประจำวันก็ต้องใช้สมาธิจึงประกอบการนั้นได้สำเร็จ สมาธิจึงเป็นแนวทางนำไปสู่ความสำเร็จแห่งชีวิต

คุณวัย วรรธนะกุล กอบชัย - สุกันยา ซอโสตถิกุล ประวิชช์ - กรรณิการ์ ตันประเสริฐ กรองกาญจน์ สรรค์ศุภกิจ บุญธรรม สุนทรเกียรติ สงคราม - สุมนา ทรัพย์เจริญ ปรีชา ตาปสนันท์ สุวัชร วัชรเสถียร ฉลาด ถิรพัฒน์ สุนทร - ลัดดาวัลย์ ฮ้อเผ่าพันธ์ อรุณรัตน์ แสงดี และชาวศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติฯ สุภาวดี ธนัพประภัศร์ และชาววิทยาลัยหัวเฉียว ได้ขอพิมพ์หนังสือ **"หลักการทำสมาธิเบื้องต้น"** ด้วยกุศลเจตนาให้เป็นการเผยแผ่หลักการปฏิบัติเบื้องต้น อันแสดงถึงอุบายในการทำสมาธิวิธีต่าง ๆ เปรียบประดุจผู้เผยแผ่หลักการในการวางพื้นฐานอันนำไปสู่ความสำเร็จแห่งชีวิต และความสำเร็จอันยิ่งขึ้นไป

ขออนุโมทนาในศุภกุศลที่คณะผู้จัดทำหนังสือได้ร่วมกันประกอบขึ้นในครั้งนี้ ขอศุภกุศลที่ท่านทั้งหลายได้ทำแล้วนั้น จงนำไปสู่ผลที่ปรารถนาโดยชอบ

ญสํ. พระญาณสํวร

กุมภาพันธ์ 2529

วัดบวรนิเวศวิหาร

สมเด็จพระญาณสังวร

คำนำ

หนังสือ "แสงส่องใจ" ของหลวงพ่อสมเด็จพระญาณสังวร ได้รับการพิมพ์เพื่อเป็นการเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ เมื่อเดือนมิถุนายน พ.ศ. ๒๕๒๘ และต้องพิมพ์เป็นครั้งที่สองในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๘ จากหนังสือของท่านผู้ได้อ่านหลายท่านส่งกลับมาแจ้งว่า อ่านเข้าใจง่าย เกิดประโยชน์มาก สั้น และไม่ต้องใช้ความอดทนในการอ่าน ฯลฯ สร้างความปีติให้แก่คณะผู้จัดพิมพ์ และเป็นการให้กำลังใจที่จะจัดพิมพ์เรื่องอื่น ๆ ต่อไปอีก

ในพระพุทธศาสนานั้น ถือว่าปัญญามีความสำคัญสูงสุด จากหนังสือ "หลักการทำสมาธิเบื้องต้น" ของหลวงพ่อสมเด็จฯ อ้างถึงพระพุทธภาษิตความว่า "ปัญญาเป็นรัตนะของนรชน ปัญญาติดตัวมาแต่เกิด เป็นพิเศษกว่าสัตว์ร่วมโลกทั้งหลาย จึงได้ชื่อว่าเป็น "มนุษย์" ปัญญาสามารถอบรมให้มากขึ้นได้ สิ่งที่ส่งเสริมปัญญาคือ "สมาธิ" เพราะจิตที่ไม่มีสมาธิ ย่อมดิ้นรน กระสับกระส่าย ไม่อาจที่จะใช้ปัญญา อบรมปัญญาที่มีอยู่ให้เจริญขึ้นได้ เหมือนอย่างไฟฉายที่แกว่งไปแกว่งมา ไม่อาจจะส่องอะไรให้มองเห็นชัดเจนได้....."

เมื่อคณะผู้จัดพิมพ์ได้อ่านหนังสือ "หลักการทำสมาธิเบื้องต้น" ของหลวงพ่อโดยตลอดแล้วก็เห็นว่ามีค่าสูงยิ่ง ไม่ต่างไปจากหนังสือ "แสงส่องใจ" ที่ได้พิมพ์เผยแผ่ไปแล้ว จึงได้กราบขอ

อนุญาตพิมพ์เป็นเรื่องที่สอง ซึ่งหลวงพ่อสมเด็จฯ ก็ได้กรุณาด้วยความยินดีและเมตตา ซึ่งนับเป็นพระคุณอย่างสูง

ผลบุญอันเกิดแต่การเผยแผ่หนังสือนี้ ขอน้อมเกล้าน้อมกระหม่อมถวายแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ซึ่งทรงมีพระชนมายุครบ ๖๐ พรรษาในเดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๐

บุญธรรม สุนทรเกียรติ
ผู้ประสานงาน

อนึ่ง เมื่อญาติมิตรทราบข่าว ขอร่วมพิมพ์อีกหลายท่าน อาทิ ชูชาติ-สารภี ประมูลผล, ปรีชา เจริญลาภ, ชมนาด ถิรพัฒน์, ประถม ทวีศักดิ์, กรองทอง นิลกระจ่าง, จุฑาทิพ เปรมโยธิน, บุญสืบ ชัยอนันต์ และชาววชิรพยาบาล

จำนวนพิมพ์ครั้งแรก (พฤษภาคม 2529) 12,000 เล่ม
สถาบันใดประสงค์จะมีไว้ในห้องสมุด โปรดแจ้งไปยัง
สำนักงานอธิการ วิทยาลัยหัวเฉียว ถนนบำรุงเมือง
กรุงเทพ 10100

หลักการทำสมาธิเบื้องต้น

สมาธินี้ได้มีอยู่ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นอันมาก ในสิกขาสามก็มี ศีล สมาธิ ปัญญา* ในมรรคมีองค์แปดก็มีสัมมาสมาธิเป็นข้อสุดท้าย และในหมวดธรรมทั้งหลายก็มีสมาธิรวมอยู่ด้วยข้อหนึ่งเป็นอันมาก ทั้งได้มีพระพุทธภาษิตตรัสสอนไว้ให้ทำสมาธิในพระสูตรต่าง ๆ อีกเป็นอันมาก เช่นที่ตรัสสอนไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงอบรมสมาธิ เพราะว่าผู้ที่มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว ย่อมรู้ตามเป็นจริงดั่งนี้ ฉะนั้นสมาธิจึงเป็นธรรมปฏิบัติสำคัญข้อหนึ่งในพุทธศาสนา แต่ว่าสมาธินั้นมิใช่เป็นข้อปฏิบัติในทางศาสนาเท่านั้น แต่เป็นข้อที่พึงปฏิบัติในทางทั่ว ๆ ไปด้วย เพราะสมาธิเป็นข้อจำเป็นจะต้องมีในการกระทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นด้านทางการดำเนินชีวิตทั่วไป หรือทางด้านปฏิบัติธรรม มีคนไม่น้อยที่เข้าใจว่าเป็นข้อที่พึงปฏิบัติเฉพาะในด้านศาสนา คือสำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติธรรมอย่างเป็นภิกษุ สามเณร หรือเป็นผู้ที่เข้าวัดเท่านั้น ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง ฉะนั้น ก็จะได้กล่าวถึงความหมายของสมาธิทั่วไปก่อน

สมาธินั้น ได้แก่ความตั้งใจมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการให้ใจตั้งไว้เพียงเรื่องเดียว ไม่ให้ใจคิดฟุ้งซ่านออกไป นอกจากเรื่องที่ต้องการจะให้ใจตั้งนั้น ความตั้งใจดั่งนี้เป็นความหมายทั่วไปของสมาธิ

* *ดูอธิบายเรื่องปัญญา*

และก็จะต้องมีในกิจการที่จะทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการเล่าเรียนศึกษาหรือว่าการงานอย่างใดอย่างหนึ่ง ในการเล่าเรียนศึกษาจะอ่านหนังสือก็ต้องมีสมาธิในการอ่าน จะเขียนหนังสือก็ต้องมีสมาธิในการเขียน จะฟังคำสอนคำบรรยายของครูอาจารย์ก็ต้องมีสมาธิในการฟัง ดั่งที่เรียกว่าตั้งใจอ่าน ตั้งใจเขียน ตั้งใจฟัง ในความตั้งใจดังกล่าวนี้ก็จะต้องมีอาการของกายและใจประกอบกัน เช่นว่าในการอ่านร่างกายก็ต้องพร้อมที่จะอ่าน เช่นว่าเปิดหนังสือตาก็ต้องดูหนังสือ ใจก็ต้องอ่านด้วย ไม่ใช่ตาอ่านแล้วใจไม่อ่าน ถ้าใจไปคิดถึงเรื่องอื่นเสียแล้ว ตาจับอยู่ที่หนังสือก็จับอยู่ค้าง ๆ เท่านั้น เรียกว่าตาค้าง จะมองไม่เห็นหนังสือ จะไม่รู้เรื่อง ใจจึงต้องอ่านด้วย และเมื่อใจอ่านไปพร้อมกับตาที่อ่านจึงจะรู้เรื่องที่อ่าน ความรู้เรื่องก็เรียกว่าเป็นปัญญาอย่างหนึ่ง คือได้ปัญญาจากการอ่านหนังสือ ถ้าหากว่าตากับใจอ่านหนังสือไปพร้อมกัน ก็จะอ่านได้เร็ว รู้เรื่องเร็ว และจำได้ดี ใจอ่านนี่แหละคือใจมีสมาธิ คือ หมายความว่าใจตั้งอยู่ที่การอ่าน ในการเขียนหนังสือก็เหมือนกัน มือเขียนใจก็ต้องเขียนด้วย การเขียนหนังสือจึงจะสำเร็จด้วยดี ถ้าใจไม่เขียน หรือว่าใจคิดไปถึงเรื่องอื่น ฟุ้งซ่านออกไป แล้วก็เขียนหนังสือไม่สำเร็จ ไม่เป็นตัว ใจจึงต้องเขียนด้วย คือว่าตั้งใจเขียนไปพร้อมกับมือที่เขียน ในการฟังก็เหมือนกัน หูฟังใจก็ต้องฟังไปพร้อมกับหูด้วย ถ้าใจไม่ฟัง แม้เสียงมากระทบหู ก็ไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจ ใจจึงต้องฟังด้วย ใจจะฟังก็ต้องมีสมาธิในการฟัง คือตั้งใจฟังดั่งนี้จะเห็นว่า ในการเรียนหนังสือ ในการอ่าน การเขียน การฟัง จะต้องมีสมาธิ ในการทำการงานทุกอย่างก็เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นการ

งานที่ทำทางกาย ทางวาจา แม้ใจที่คิดอ่านการงานต่าง ๆ ก็ต้องมีสมาธิอยู่ในการงานที่ทำนั้น เมื่อเป็นดั่งนี้จึงทำการงานสำเร็จได้ ตามนัยนี้จะเห็นว่าสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นต้องมีในการทำงานทุกอย่างนี้เป็นความหมายของสมาธิทั่วไป และเป็นการแสดงว่าจำเป็นต้องมีสมาธิในการเรียน ในการงานที่พึงทำทุกอย่าง

ต่อจากนี้จะได้กล่าวถึงสมาธิในการหัด ก็เพราะว่าความตั้งใจให้เป็นสมาธิดังกล่าวนั้น จำเป็นที่จะต้องมีการหัดประกอบด้วย สมาธิที่มีอยู่ตามธรรมดาเหมือนอย่างที่ทุกคนมีอยู่ยังไม่เพียงพอ ก็เพราะว่ากำลังใจที่ตั้งมั่นที่ยังอ่อนแอ ยังดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่ายได้ง่าย โยกโคลงได้ง่าย หวั่นไหวไปในอารมณ์ คือเรื่องต่าง ๆ ได้ง่าย และทุกคนจะต้องพบเรื่องราวต่าง ๆ ที่เข้าไปเป็นอารมณ์ คือเรื่องของใจ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือทางอายตนะ ทั้ง ๖ อยู่เป็นประจำ เมื่อเป็นดั่งนี้จึงได้มีความรักใคร่บ้าง ความชังบ้าง ความหลงบ้าง เมื่อจิตใจมีอารมณ์ที่หวั่นไหว และมีเครื่องทำให้ใจหวั่นไหวเกิดประกอบขึ้นมาอีก อันสืบเนื่องมาจากอารมณ์ดังกล่าวก็ยากที่จะมีสมาธิในการเรียน ในการทำการงานตามที่ประสงค์ได้ ดังจะพึงเห็นได้ว่าในบางคราวหรือในหลายคราว รวมใจให้มาอ่านหนังสือเขียนหนังสือ ฟังคำสอน ไม่ค่อยจะได้ เพราะว่าใจพลุ่งพล่านอยู่ในเรื่องนั้นบ้าง ในเรื่องนี้บ้าง ที่ชอบบ้าง ที่ชังบ้าง ที่หลงบ้าง จนรวมใจเข้ามาไม่ติด เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ทำให้ไม่สามารถจะอ่าน จะเขียน จะฟัง ทำให้การเรียนไม่ดี ในการงานก็เหมือนกัน เมื่อจิตใจกระสับกระส่าย

ไปด้วยอำนาจของอารมณ์ และภาวะที่เกิดสืบจากอารมณ์ดังจะเรียกว่ากิเลส คือ ความรัก ความชัง ความหลง เป็นต้นดังกล่าวนั้นก็ทำให้ไม่สามารถที่จะทำการงานให้ดีได้เช่นเดียวกัน ใจที่ไม่ได้หัดทำสมาธิก็จะเป็นดั่งนี้ และแม้ว่าจะยังไม่มีอารมณ์อะไรเข้ามารบกวนให้เกิดกระสับกระส่ายดังนั้น ความตั้งใจก็ยังไม่สู้จะแรงนัก ฉะนั้นจึงสู้หัดทำสมาธิไม่ได้

ในการหัดทำสมาธินั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คืออย่างหนึ่งหัดทำสมาธิเพื่อแก้อารมณ์และกิเลสของใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน อย่างหนึ่งก็เพื่อฝึกใจให้มีพลังของสมาธิมากขึ้น อย่างแรกนั้นก็คือว่าอารมณ์และกิเลสของใจในปัจจุบันนั้นบางคราวก็เป็นอารมณ์รัก เป็นความรักซึ่งจะชักใจให้กระสับกระส่ายเสียสมาธิ เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ต้องหัดสงบใจจากอารมณ์รัก จากความรักชอบนั้น ซึ่งเป็นอันตรายต่อการศึกษาต่อการงานที่พึงทำ ตลอดจนถึงต่อกฎหมายต่อศีล-ธรรม นี่เป็นวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอน คือต้องหัดเอาชนะใจให้สงบจากอารมณ์ดังนั้นให้ได้ บางคราวก็เกิดอารมณ์โกรธ ความโกรธอันทำใจให้ร้อนรุ่มกระสับกระส่ายก็เป็นอันตรายอีกเหมือนกัน เพราะทำให้เสียสมาธิ ฉะนั้นก็ต้องหัดทำสมาธิ คือหัดสงบใจ จากอารมณ์โกรธ จากความโกรธดั่งนั้นในบางคราวก็มีอารมณ์หลง ความหลงซึ่งมีลักษณะเป็นความง่วงงุนเคลิบเคลิ้มบ้าง มีลักษณะเป็นความฟุ้งซ่านรำคาญใจต่าง ๆ บ้าง มีลักษณะเป็นความเคลือบแคลงสงสัยบ้าง เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ต้อ.หัดทำสมาธิหัดสงบใจจากอารมณ์หลง จากความหลงนั้น ๆ

คราวนี้หลักของการสอนสมาธิทางพระพุทธศาสนา วิธีที่จะทำสมาธิสงบใจจากอารมณ์รัก โกรธหลง ดังกล่าว ก็จะต้องเปลี่ยนอารมณ์ให้แก่ใจ คือว่าเป็นที่ทราบแล้วว่าอารมณ์รักทำให้เกิดความรักชอบ เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์รักนั้นมาเป็นอารมณ์ที่ไม่รักไม่ชอบ ความโกรธก็เหมือนกัน ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์โกรธนั้นมาเป็นอารมณ์ที่ไม่โกรธหรือให้เปลี่ยนมาเป็นอารมณ์รัก แต่ว่าเป็นความรักที่เป็นเมตตา คือเป็นความรักที่บริสุทธิ์อย่างญาติมิตรสหายรักญาติมิตรสหาย มารดาบิดาบุตรธิดารักกัน ความหลงก็เหมือนกัน ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์หลงมาเป็นอารมณ์ที่ไม่หลง เพราะว่าภาวะของใจจะเป็นอย่างไรนั้นสุดแต่ว่าใจตั้งอยู่ในอารมณ์อะไร เมื่อใจตั้งอยู่ในอารมณ์รักความรักชอบก็เกิดขึ้น ถ้าใจไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์รัก แต่ว่าตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ตรงกันข้ามก็เกิดความสงบ ใจโกรธก็เหมือนกันก็เพราะตั้งอยู่ในอารมณ์โกรธ เมื่อเปลี่ยนอารมณ์ให้ใจให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ตรงกันข้าม โกรธก็สงบ หลงก็เหมือนกัน เมื่อตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ไม่หลง ความหลงก็สงบ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสชี้เอาไว้ว่า อารมณ์เช่นไรควรจะหัดใจให้ตั้งไว้ในเวลาไหน เมื่อเป็นดั่งนี้แล้วการที่หัดไว้ก็จะทำให้รู้ลู่ทางที่จะสงบใจของตนเอง อย่างนี้ก็จะทำให้สามารถสงบใจของตนเองได้ ดั่งนี้เป็นข้อมุ่งหมายของการทำสมาธิอย่างหนึ่ง ที่จะต้องหัดเอาไว้

ประการที่ ๒ หัดทำสมาธิเพื่อให้เกิดพลังใจที่ตั้งมั่นมากขึ้น คือให้มีพลังขึ้น ก็เหมือนอย่างการที่ออกกำลังกายเพื่อให้กายมี

กำลังเรี่ยวแรง เมื่อหัดออกกำลังอยู่บ่อย ๆ กำลังร่างกายก็จะดีขึ้น จิตใจก็เหมือนกัน เมื่อหัดทำสมาธิอยู่บ่อย ๆ แล้ว โดยที่ปฏิบัติอยู่ในหลักของสมาธิข้อใดข้อหนึ่งเป็นประจำสำหรับที่จะหัดใจให้มีพลังของสมาธิเพิ่มขึ้นก็จะทำให้พลังของสมาธินี้มากขึ้นได้ เช่นเดียวกับการออกกำลังกาย ทำให้พลังทางกายเพิ่มมากขึ้นได้ นี้คือสมาธิในการฝึกหัด

คราวนี้สมาธิในการใช้ก็มี ๒ อย่างเหมือนกัน อย่างหนึ่งก็เพื่อใช้ระงับอารมณ์ ระงับกิเลส ที่เป็นปัจจุบันดังกล่าวข้างต้น ผู้ที่ได้ฝึกหัดทำสมาธิตามสมควรแล้วจะสามารถระงับใจได้ดี จะไม่ลุอำนาจของอารมณ์ของกิเลสที่เป็นความรัก ความชัง ความหลงทั้งหลายจะสามารถสงบใจตัวเองได้ รักษาใจให้สวัสดีได้ อารมณ์และกิเลสเหล่านี้จะไม่มาเป็นอันตรายต่อการเรียน ต่อการงาน ต่อกฎหมาย ต่อศีลธรรมอันดีงาม และอีกอย่างหนึ่งก็ต้องการเพื่อใช้สำหรับประกอบการงานที่จะพึงทำทั้งหลาย ตั้งต้นด้วยในการเรียน ในการอ่าน ในการเขียน ในการฟัง จะมีพลังสมาธิในการเรียน ในการงานดีขึ้น และเมื่อเป็นดังนี้จะทำให้เรียนดี จะทำให้การทำการงานดี นี้คือสมาธิในการใช้

ตามที่กล่าวมานี้ เป็นการที่แสดงให้เห็นหลักของการทำสมาธิทั่ว ๆ ไป และก็ตั้งต้นแต่ความหมายทั่วไปของสมาธิ การหัดทำสมาธิและการใช้สมาธิ

จะได้ให้วิธีทำสมาธิย่อ ๆ ข้อหนึ่ง ก็คือว่าท่านสอนให้เลือกสถานที่ทำสมาธิที่สงบจากเสียง และจากบุคคลรบกวนทั้ง

หลาย เช่น ในป่า โคนไม้ เรือนว่าง มุ่งหมายก็คือว่า ที่ที่มีความสงบพอสมควรที่จะพึงได้ และเข้าไปสู่สถานที่นั้น นั่งขัดบัล-ลังก์ หรือที่เรียกว่าขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือชนกัน หรือว่ามือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวตรง หรือว่าจะนั่งพับเพียบก็ได้ สุดแต่ความพอใจ หรือตามที่จะมีความผาสุก ดำรงสติจำเพาะหน้า คือหมายความว่ารวมสติเข้ามา กำหนดลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ หากจะถามว่ารู้ที่ไหนก็คงจะตอบได้ว่า จุดที่รู้ง่ายนั้น ก็คือว่าปลายกระพุ้งจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบนอันเป็นที่ลมกระทบเมื่อหายใจเข้า ลมหายใจเข้าก็จะมากระทบที่จุดนี้ ในขณะเดียวกันท้องก็จะพองขึ้น ลมหายใจออกออกที่จุดนี้ ในขณะเดียวกันท้องก็จะฟุบลงหรือว่ายุบลงไปเพราะฉะนั้นก็ทำความรู้ลมหายใจเข้าจากปลายกระพุ้งจมูกเข้าไปถึงนาภีที่พอง หายใจออกก็จากนาภีที่ยุบถึงปลายจมูกก็ได้ ก็ลองทำความรู้ในการหายใจเข้าหายใจออกดูดังนี้ก่อน หายใจเข้าก็จากปลายกระ-พุ้งจมูกเข้าไปถึงนาภีพอง ออกก็จากนาภีที่ยุบจนถึงปลายจมูก นี่ท่านเรียกว่าเป็นทางเดินของลมในการกำหนดทำสมาธิคราวนี้ก็ไม่ต้องดูเข้าไปจนถึงนาภีดั่งนั้น แต่ว่ากำหนดอยู่เฉพาะที่ปลายจมูกแห่งเดียวหายใจเข้าก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้า หายใจออกก็ให้รู้ว่าเราหายใจออก รวมใจเข้ามาให้รู้ดั่งนี้ และในการตั้งสติกำหนดนี้ จะใช้นับช่วยด้วยก็ได้ หายใจเข้า ๑ หายใจออก ๑ หายใจเข้า ๒ หายใจออก ๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗

แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ ๘-๘ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ ๘-๘ ๙-๙ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ ๘-๘ ๙-๙ ๑๐-๑๐ แล้วก็กลับ ๑-๑ ถึง ๕-๕ ใหม่ แล้วก็ ๑-๑ ถึง ๖-๖ ใหม่ ดังนี้หลาย ๆ หนจนจิตรวมเข้ามาได้ดีพอควรก็ไม่ต้องนับคู่ แต่ว่านับ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕, ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ เป็นต้นไป เมื่อจิตรวมเข้ามาดีแล้วก็เลิกนับ ทำความกำหนดรู้อยู่ที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบนเท่านั้น วิธีนับดั่งนี้เป็นวิธีนับที่พระอาจารย์ท่านสอนมาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ว่าจะใช้วิธีอื่นก็ได้ เช่น นับ ๑-๑ จนถึง ๑๐-๑๐ ทีเดียว แล้วก็กลับใหม่ หรือว่าจะเลย ๑๐-๑๐ ทีเดียว แล้วก็กลับใหม่ หรือว่าจะเลย ๑๐-๑๐ ไปก็ได้เหมือนกัน แต่ว่าที่ท่านสอนไว้แค่ ๑๐-๑๐ นั้นท่านแสดงว่าถ้ามากเกินไปแล้วจะต้องเพิ่มภาระในการนับมาก จะต้องแบ่งใจไปในเรื่องการนับมากเกินไป ฉะนั้นจึงให้นับอยู่ในวงที่ไม่ต้องใช้ภาระในการนับมากเกินไป อีกอย่างหนึ่งพระอาจารย์ท่านสอนให้กำหนด หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ พุทโธ พุทโธ หรือธัมโม ธัมโม หรือว่าสังโฆ สังโฆ ก็ได้ เมื่อใจสงบดีแล้วก็เลิกกำหนดอย่างนั้น ทำความรู้เข้ามาให้กำหนดอยู่แต่ลมที่มากระทบเท่านั้น ให้ทำดั่งนี้จนจิตรวมเข้ามาให้แน่วแน่ได้นาน ๆ นี่เป็นแบบฝึกหัดขั้นต้นที่ให้ไว้วันนี้ ท่านที่สนใจก็ขอให้นำไปปฏิบัติต่อไป

สพฺเพ สตฺตา อเวรา โหนฺ ตุ
สุขิตา โหนฺ ตุ นิพฺ ภยา

อธิบายเรื่องปัญญา

"ปัญญาเป็นรัตนะของนรชน" นี้เป็นพระพุทธภาษิต เพราะนรชนคือคนเรามีรัตนะคือปัญญาติดตัวมาตั้งแต่เกิดเป็นพิเศษกว่าสัตว์ร่วมโลกทั้งหลาย จึงได้ชื่อว่าเป็นมนุษย์ และสามารถอบรมปัญญาให้มากขึ้นได้ด้วย ฉะนั้น คนเราจึงมีความฉลาดสามารถเปลี่ยนภาวะจากความเป็นคนป่ามาเป็นคนเมือง มีความเจริญด้วยอารยธรรม วัฒนธรรม มีบ้านเมือง มีระเบียบ การปกครอง มีศาสนา มีเครื่องบำรุงความสุขทางกายทางใจต่าง ๆ สิ่งทั้งปวงเหล่านี้สัตว์ดิรัจฉานทั้งหลายหามีไม่ ทั้งนี้ด้วยอำนาจของปัญญานี้เอง พระรัตนตรัยคือพระพุทธเจ้า พระ-ธรรม พระสงฆ์ ก็เกิดขึ้นด้วยอำนาจของปัญญา แต่ปัญญาที่เป็นรัตนะของนรชนดังกล่าวมานี้พึงทราบว่าจะต้องเป็นปัญญาที่ชอบ มีลักษณะเป็นความฉลาดรู้ ความจัดเจน การวินิจฉัยถูกต้อง สามัญสำนึกดี มีเหตุผลในสิ่งทั้งหลาย ปัญญาที่ชอบดังกล่าวเป็นผลสืบมาจากปัญญาที่มีเป็นพื้นฐานอันได้มาแต่กำเนิด ของนรชนอันเรียกว่า สชาติปัญญา และจากการศึกษาอบรมที่ ถูกชอบอันสชาติปัญญานั้นมีพลังอำนาจที่ทำให้ประจักษ์ เรียนรู้เข้าใจและตระหนัก เป็นพลังใจทางปัญญาของบุคคล ถ้าอบรมศึกษาในทางที่ผิด ก็จะเพิ่มความรู้ในทางฉลาดแกมโกง ในทางทำ

ความชั่วร้าย ในทางเบียดเบียนต่าง ๆ ฉะนั้น จึงตรัสสอนไม่ให้ประมาทปัญญา คือใช้ปัญญาพิจารณาอบรมศึกษาให้เข้าถึงความจริงตามเหตุและผลในสิ่งทั้งหลาย เพื่อให้บรรลุถึงความชอบถูกต้องในทุก ๆ สิ่ง รวมเข้ากันในมรรคมีองค์ ๘ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติมาจนได้ตรัสรู้พระธรรมและทรงสั่งสอนไว้นั่นเอง คือ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ (รวมเข้าเป็นปัญญาสิกขา) สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมา-กัมมันตะ การงานชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ (รวมเข้าเป็นศีลสิกขา) สัมมาวายามะ เพียรชอบ สัมมาสติ ระลึกชอบ สัม-มาสมาธิ ตั้งใจชอบ (รวมเข้าเป็นจิตตสิกขา หรือสมาธิ) มรรคมีองค์ ๘ นี้ ก็เท่ากับปัญญา ศีล สมาธิ นั่นเอง อันแสดงว่า ปัญญาเป็นหัวหน้า แต่ที่แสดงไว้เป็นข้อปฏิบัติโดยลำดับทั่วไปว่า ศีล สมาธิ ปัญญา พระพุทธเจ้าได้ตรัสรับรองไว้ด้วยว่า สัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า เพราะเมื่อมีสัมมาทิฏฐิก็ย่อมรู้เห็นทุก ๆ อย่างว่าผิดหรือถูกอย่างไร และเมื่อมีความเพียรชอบ ความระลึกชอบเข้าประ-กอบ ก็จะทำให้มีความเพียร มีสติ ละทุกสิ่งที่ผิด ทำทุกสิ่งที่ถูกให้เกิดขึ้น จนถึงเป็นความถูกต้องสมบูรณ์ แต่ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยสมาธิเป็นหลักเป็นที่ตั้งแห่งทุก ๆ ข้อ เพราะจิตที่ไม่มีสมาธิย่อมดิ้นรนกระสับกระส่าย ไม่อาจที่จะใช้ปัญญาอบรมปัญญาที่มีอยู่ให้เจริญขึ้นได้ เหมือนอย่างไฟฉายที่แกว่งไปแกว่งมา ไม่อาจจะส่องอะไรให้มองเห็นชัดเจนได้ จึงต้องทำจิตให้สงบด้วยสมาธิเป็นหลัก ก็จะปฏิบัติให้ มรรคทุกข้อแวดล้อมเข้ามา

ปัญญาสูงสุด

เรื่องกัมมัฏฐานสำหรับแก้นิวรณ์ เก็บจากคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจากที่มาต่าง ๆ และข้อที่ตรัสกำชับไว้ให้มีเป็นประจำในการปฏิบัติแก้นิวรณ์ทุกข้อ หรือในการปฏิบัติกัมมัฏฐานทุกคราว คือ **โยนิโสมนสิการ** แปลว่า การทำไว้ในใจโดยแยบ-คาย ได้แก่ การใช้ปัญญาพิจารณาให้ทราบตระหนักแน่ถึงเหตุผลในการปฏิบัตินั้น ๆ ตามเป็นจริง เมื่อใช้ปัญญาดังนี้ จึงจะไม่ปฏิบัติผิดทาง ทั้งจะไม่หลงตัว ลืมตัว การใช้ปัญญาจึงเท่ากับเป็นการใช้เกราะป้องกันอันตรายอันอาจจะเกิดขึ้นจากความหลงถือเอาผิดดังกล่าว และการใช้ปัญญาก็เป็นการศึกษาธรรมนั่นเอง การฝึกหัดปฏิบัติสมาธิอย่างขาดโยนิโสมนสิการ หรือขาดการใช้ปัญญาก็เท่ากับไม่เป็นการศึกษาธรรมอาจหลงไปผิดทาง เช่น หลงติดอยู่กับนิมิตที่พบเห็นในสมาธิ หรืออำนาจบางอย่างที่ได้จากสมาธิทำให้กัมมัฏฐาน (ที่ถูก) หลุด หรือหลุดจากกัมมัฏฐานได้ง่าย พระพุทธเจ้าตรัสไว้อีกด้วยว่า **"ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก"** การใช้ปัญญาอบรมเพิ่มเติมปัญญาให้ส่องสว่างยิ่งขึ้นโดยลำดับจึงเป็นเหตุให้มองเห็นสัจจะ คือให้รู้แจ้งเห็นจริงให้บรรลุสุขประโยชน์ตั้งแต่ขั้นต้นจนถึงขั้นสูงสุด เพราะปัญญาขั้นสูงสุด คือปัญญาที่สมบูรณ์เต็มที่ย่อมทำให้จิตปภัสสร คือผุดผ่องสว่างเต็มที่ทำให้รู้แจ้งเห็นจริงและบรรลุสุขประโยชน์สูงสุดเหมือนดังพระพุทธ-

เจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสเตือนไว้ว่า "อย่าประมาทปัญญา" คือให้ใช้ปัญญานั่นเอง การที่ฝึกฝนใช้ปัญญาจนรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว ย่อมปฏิบัติตนไปในทางที่ถูกที่ควรตลอดเวลา โดยปราศจากกิเลสตัณหา เป็นไปโดยอัตโนมัติ

นิวรณ์และกัมมัฏฐานสำหรับแก้

จิตที่ไม่มีสมาธิ ก็เพราะมีนิวรณ์ทำให้ไม่ได้ความสงบไม่ใช้ปัญญา จึงจะแสดงนิวรณ์ ๕ และกัมมัฏฐานสำหรับแก้เพิ่มเติมดังต่อไปนี้

๑. ความพอใจใฝ่ถึงด้วยอำนาจกิเลสกาม เรียกว่า **กามฉันทะ** แก้ด้วยเจริญอสุภกัมมัฏฐานพิจารณาซากศพ หรือเจริญกายคตาสติ พิจารณาร่างกายอันยังเป็น ให้เป็นของน่าเกลียด

๒. ความงุ่นง่านด้วยกำลังโทสะ เรียกรวมว่า **พยาบาท** แก้ด้วยเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา หัดจิตในทางหัดคิดให้เกิดเมตตา สงสาร กรุณา ช่วยเหลือเมื่อมีความสามารถเกิดความพลอยยินดี ไม่ริษยา เกิดความปล่อยวางหยุดใจที่คิดโกรธได้

๓. ความท้อแท้ หรือคร้าน และความหดหู่ ง่วงงุน เรียกว่า **ถีนมิทธะ** แก้ด้วยเจริญอนุสสติกัมมัฏฐานพิจารณาคุณของ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ บ้าง พิจารณาความดีของตนบ้าง เพื่อให้จิตเบิกบานและมีแก่ใจหวนอุตสาหะ หรือทำอาโลกสัญญากำหนดหมายแสงสว่างให้จิตสว่าง

๔. ความฟุ้งซ่าน หรือคิดพล่าน และความจืดจางเร็ว หรือความรำคาญ เรียกว่า **อุทธัจจกุกกุจจะ** แก้ด้วยเพ่งกสิณ กำหนดลมหายใจเข้าออก หัดผูกใจไว้ในอารมณ์เดียว หรือเจริญมรณสติ อันจะทำให้ใจสงบ ด้วยสังเวช

๕. ความลังเลไม่แน่ลงได้ เรียกว่า **วิจิกิจฉา** แก้ด้วยเจริญธาตุกัมมัฏฐาน หรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อกำหนดรู้สภาวธรรมที่เป็นอยู่ตามเป็นจริง

อีกอย่างหนึ่ง ทำความกำหนดรู้จิตที่มีนิวรณ์ และนิวรณ์ที่มีในจิตกับทั้งโทษ เมื่อเกิดปัญญาความรู้จักนิวรณ์และโทษของนิวรณ์ขึ้น นิวรณ์ก็จะสงบหายไป

หลงตัว ลืมตัว

อนึ่ง ความหลงที่กล่าวข้างต้น มีลักษณะเป็นความง่วงงุน เคลิบเคลิ้มเป็นต้นนั้น เป็นความหลงที่เป็นนิวรณ์ของจิตที่พึงระงับได้ด้วยสมาธิ ยังมีความหลงที่สำคัญยิ่งขึ้นไปกว่า คือ หลงตัว ลืมตัว มีความอวดดีว่าตนเก่ง ซึ่งเกิดขึ้นจากความประมาท ไม่ใช้ปัญญา ฉะนั้นผู้ที่เห็นโทษของความหลงตัว ลืมตัว จึงควรรู้จักใช้ปัญญากับทั้งสติรักษาจิตของตนไว้ให้ดีเป็นนิตย์ มิให้หลงใหลไปในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ในโลกทั้งหลาย เพราะจะทำให้หลงตัวลืมตัว เป็นอันตรายต่อความดีทุกอย่าง เมื่อได้อะไร มีลาภเป็นต้น ก็ให้รู้ว่าได้สิ่งที่มีเกิด มีดับ เมื่อมีการได้ก็ต้องมีการเสีย มีการประจวบก็ต้องมีการพลัดพราก แม้ชีวิตร่างกายของคน เมื่อได้มาก็ต้องเสียไปในที่สุด เมื่อมีปัญญารู้ความจริงเมื่อได้ลาภยศเป็นต้นมาก็จะไม่หลงใหลในสิ่งทั้งปวงเหล่านี้ จะไม่หลงตัว ลืมตัว และจะใช้ลาภยศเป็นต้นในทางที่ถูก เพื่อประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่นเมื่อถึงคราวจะเสียก็ไม่เสียใจ ไม่ทำลายตัว จะสามารถรักษาความดีและจิตใจให้มีความสงบ มีสุข ได้อย่างสม่ำเสมอ

ขอให้ท่านประสบผลสำเร็จ จากการปฏิบัติสมาธิ และได้รับปัญญาอันสูงสุด

ด้วยความปรารถนาดีจาก..................

พิมพ์ที่ สวิชาญการพิมพ์
12-24 จุฬาซอย 19 ถนนพระราม 4 กรุงเทพ ฯ
โทร. 2527704, 2527736, 2527293
ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา นายวิชช ตรรกธาดา